

## HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA DI SMA PGRI PEKANBARU

Linda Suryani

STIKes Payung Negeri Pekanbaru  
Jl. Tamtama No 6, Labuh Baru. Pekanbaru  
Email: linda.suryani@payungnegeri.ac.id

### ABSTRAK

Prevalensi anemia remaja (usia 15-19 tahun) di Indonesia adalah 25,5%, dengan anemia pada remaja pria sebesar 21% dan wanita 30%. Prevalensi tersebut lebih besar di pedesaan 27% dibandingkan perkotaan 22,6%. Tingginya prevalensi anemia gizi besi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi. Tujuan penelitian ini melihat Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA PGRI Pekanbaru. Metode pada penelitian ini analitik cross sectional. Penelitian dilakukan di SMA PGRI Pekanbaru pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA PGRI Pekanbaru yang berjumlah 447 orang dengan jumlah sampel 147 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara Proportionate Stratified Random Sampling. Pengukuran terhadap variabel dengan menggunakan kuesioner, timbangan badan, dan pengukur tinggi badan. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis data adalah Chi square. Berdasarkan uji Chi square antara status gizi dengan anemia didapatkan OR 4,2 dan P value 0,002. Berarti dapat disimpulkan ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA PGRI Pekanbaru

Kata Kunci : Status Gizi, Remaja, Anemia

### ABSTRACT

*Prevalence of anemia adolescents ( age 15-19 years ) in Indonesia is 25,5 % , with anemia in adolescents male 21 % and woman 30 % .Prevalence of were greater in rural areas 27 percent compared with the urban 22,6 % . The high prevalence of anemia nutrition iron caused by several factors that is, loss blood in chronic, intake iron not enough, absorption not adekuat and the increase in the demand for iron.The purpose of this research to relations nutritional status of with an occurrence anemia in adolescents in high school PGRI Pekanbaru. The purpose of this research to relate the nutritional status of with the incident anemia in adolescents in high school PGRI pekanbaru. Method to research this analytic cross sectional. The research was done in high school PGRI Pekanbaru in july 2017 . The population in this research was students / i high school PGRI Pekanbaru which totaled 447 people with the total sample 147 people .The sample collection done in a proportionate stratified random sampling. Measurements on variables using a questionnaire , scales agency , and a measuring body height Statistical tests used to analyze data is chi square .Based on the chi square between status nutrition of with anemia obtained or 4.2 and p value 0,002. Means can be concluded there was a correlation nutritional status of with the incident anemia in adolescents in high school PGRI pekanbaru.*

*Keywords: Nutritional status, adolescent, anemia*

### PENDAHULUAN

Anemia karena defisiensi zat besi menyerang lebih dari 2 milyar penduduk di dunia. Di negara berkembang, terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia karena defisiensi zat besi. Prevalensi rata-rata lebih tinggi pada ibu hamil (51%) dibandingkan wanita yang tidak hamil (41%) (Gibney. et al, 2009).

Anemia defisiensi zat besi lebih cenderung berlangsung di Negara yang sudah maju. Tiga puluh enam persen atau kira-kira 1400 juta orang dari perkiraan populasi 3800 juta orang di Negara sedang berkembang menderita anemia, sedangkan prevalensi di Negara maju hanya sekitar 8% atau kira-kira 100 juta orang dari perkiraan populasi 1200 juta orang (Arisman, 2010).

Di Amerika Serikat, orang yang mengalami anemia sebanyak 2% sampai 10%. Negara-negara lain memiliki tingkat anemia lebih tinggi. Pada perempuan muda terdapat dua kali lebih mungkin untuk mengalami anemia dibandingkan laki-laki muda karena pendarahan menstruasi yang teratur. Anemia terjadi pada kedua orang muda dan orang tua, tetapi anemia pada orang tua lebih mungkin menyebabkan gejala karena mereka biasanya memiliki masalah medis tambahan (Proverawati, 2011)

Prevalensi anemia di Indonesia termasuk pada kategori sedang, namun beberapa daerah (provinsi, kabupaten/ kota) masih dijumpai jumlah prevalensi yang termasuk dalam kategori berat. Pada tahun 2000, dari total populasi di dunia, terdapat sekitar 1,2 milyar (1/5 populasi) kelompok usia remaja 10-19 tahun (World Bank, 2003). Sedangkan di Indonesia dari total penduduk tahun 2005, sebanyak 218 juta, proporsi kelompok usia remaja usia 10-19 tahun sebesar 41 juta, dan 20,5 juta diantaranya perempuan (Briawan, 2014).

Pada remaja, data prevalensi anemia di dunia diperkirakan 46% (Beard, 2000). Sedangkan di Indonesia, dari laporan Depkes (2005) prevalensi anemia pada remaja wanita (usia 15-19 tahun) 26,5%, dan pada wanita usia subur 26,9%. Hasil analisis permaesih dan Herman (2005) tentang prevalensi anemia remaja (usia 15-19 tahun) adalah 25,5%, dengan anemia pada remaja pria sebesar 21% dan pada remaja wanita 30%. Prevalensi tersebut lebih besar di pedesaan 27% dibandingkan perkotaan 22,6% (Briawan, 2014).

Secara umum, tingginya prevalensi anemia gizi besi antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu, kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, 2010).

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa. Periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang terjadi akan memengaruhi status kesehatan dan nutrisinya. Ketidak seimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan akan menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Briawan, 2014).

Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, dan osteoporosis (Irianto, 2014).

Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan, baik secara klinis, antropometri, maupun secara psikososial. Ilmuwan Wait dkk menyatakan bahwa kebutuhan kalori pada masa remaja dapat diukur melalui tinggi badannya yaitu: usia 11-18 tahun: 13-23 kkal/cm, sedangkan remaja putri 10-19 kkal/cm (Irianto, 2014).

Kebutuhan Gizi remaja relatif besar, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Proverawati & Wati, 2011).

Dari hasil penelitian Wibowo (2014) dengan judul hubungan antara status gizi dengan anemia pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang, dapat diambil kesimpulan ada hubungan antara status gizi dengan anemia dimana Berdasarkan hasil Uji Chi- Square diperoleh nilai signficancy 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dengan anemia bermakna.

Data yang diperoleh dari Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru tahun 2017, angka siswa/i SMA Swasta yang terbanyak kedua berada di SMA PGRI. Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan didapatkan dari 10 siswa/i yang peneliti wawancarai 6 diantaranya mengalami anemia, siswa/i tersebut kelihatan pucat dan lesu dari beberapa pertanyaan yang peneliti ajukan mereka jarang sarapan pagi dan sering makan makanan yang siap saji.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk membuat penelitian dengan tujuan melihat hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA PGRI Pekanbaru. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik cross sectional. Dari hasil penelitian yang didapatkan nantinya dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi sehingga anemia

pada remaja dapat dicegah sedini mungkin.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *analitik cross sectional* dimana melihat hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja Di SMA PGRI Pekanbaru, subjek diobservasi satu kali saja melalui pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan dengan tujuan untuk melihat variabel bebas (*independen*) dan variabel terkait (*dependen*) yang dilakukan pada saat pengelolaan data. Penelitian dilakukan di SMA PGRI Pekanbaru pada bulan Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA PGRI Pekanbaru yang berjumlah 447 orang dengan jumlah sampel 147 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *Proportionate Stratified Random Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan proporsi dari yang peneliti tentukan untuk setiap kelas. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, timbangan dan pengukur tinggi badan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Analisis data dilakukan secara *univariat* (*analisis deskriptif*). Analisis *univariat* bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisa secara *bivariat*. Analisa *bivariat* bertujuan untuk melihat hubungan status gizi dengan kejadian anemia. Analisa bivariat dengan uji statistik *Chi-Square  $X^2$*  dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Kategori	N	%
<b>Umur</b>		
< 16 tahun	8	5,4
16-17 tahun	114	77,6
>17 tahun	25	17
<b>Berat Badan</b>		
< 50 kg	50	34
50-60 kg	66	44,9
>60 kg	31	21,1
<b>Tinggi Badan</b>		
<151 cm	21	14,3
151- 161 cm	79	53,7
>161 cm	47	32
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	57	38,8
Perempuan	90	61,2
<b>Anemia</b>		
Tidak	109	74,1
Ya	38	25,9
<b>Status Gizi</b>		
Baik	122	83
Kurang	25	17

*Sumber : Analisa Data Primer, 2017*

Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden pada penelitian meliputi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Jenis Kelamin, Anemia, dan Status Gizi. Dari 147 responden yang ada 77,6% berumur 16-17 tahun, 44,9% memiliki berat badan 50-60 kg, 53,7% memiliki tinggi badan 151-161 cm, 61,2 % berjenis kelamin perempuan, 74,1% tidak mengalami anemia dan 83% memiliki status gizi baik.

Masa remaja merupakan masa rentan bagi seorang anak mengalami masalah dalam status gizi,

dikarenakan pada masa ini mereka mengalami berbagai macam perubahan. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, mental, dan emosional. Hasil penelitian di dapatkan 5,4% berumur < 16 tahun, 77,6% berumur 16-17 tahun dan 17% berumur >17 tahun. Hal ini menunjukkan seluruh siswa siswi di SMA PGRI Pekanbaru telah memasuki masa remaja.

Terjadinya berbagai macam perubahan yang dialami remaja tentunya akan mempengaruhi kebutuhan remaja. Salah satu

kebutuhan yang penting bagi remaja adalah asupan gizi. Kandungan gizi yang terdapat dalam berbagai macam makanan yang dikonsumsi remaja, akan mempengaruhi metabolisme dalam tubuh remaja, baik yang berhubungan dengan pertumbuhan fisik, maupun yang berhubungan dengan metabolisme hormon.

Bertolak belakang dengan kebutuhan gizi remaja yang semakin meningkat, karakteristik remaja justru mulai senang memilih-milih makanan. Remaja lebih suka makan jajanan daripada makan makanan yang telah disiapkan di rumah. Makanan yang mereka konsumsi seringkali hanya karena mengikuti trend saja yang belakangan ini muncul dan sangat digemari remaja, seperti junk food, fast food, dan soft drink. Remaja mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut. Makanan seperti junk food, fast food, dan soft drink memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi. Hal ini akan menyebabkan remaja mengalami gangguan status gizi jika makanan tersebut dikonsumsi secara terus-menerus.

Gizi memiliki pengaruh yang besar dalam mengawal pertumbuhan remaja. Salah satu penilaian untuk mengukur kondisi gizi adalah dengan status gizi. Status gizi pada remaja diukur dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh/Umur (IMT/U). Dari hasil penelitian didapatkan remaja yang menjadi responden pada saat penelitian di SMA PGRI Pekanbaru 38,8% berjenis kelamin laki-laki, dan 61,2% berjenis kelamin perempuan, dari Berat badan yang didapat 34% memiliki berat badan < 50 kg, 44,9%

memiliki berat badan 50-60 kg, dan 21,1% memiliki berat badan >60 kg, sedangkan untuk tinggi badan 14,3% memiliki tinggi badan <151 cm, 53,7% memiliki tinggi badan 151-161 cm dan 32% memiliki berat badan >161 cm. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 83% responden memiliki status gizi baik.

Penelitian Laus *et al* tahun 2009 di Brazil menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ( $p < 0,01$ ,  $r = 0,37$ ). Kebiasaan makan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap pencapaian tubuh yang ideal, misalnya saja pembatasan asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi yang menyangkut tentang *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya, khususnya remaja putri dimana bentuk tubuh tinggi dan kurus merupakan hal yang diinginkan oleh remaja putri. Hal ini terkadang membawa pengaruh buruk, banyak remaja yang menerapkan pola makan tidak sehat demi mendapat tubuh ideal. Pola makan yang salah bisa meningkatkan risiko status gizi Buruk.

Kekurangan gizi pada remaja terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan sehingga asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan. Pembatasan konsumsi makanan yang demikian justru berdampak negatif terhadap status gizi remaja. Pembatasan ini dipengaruhi oleh ketidakpuasan *body image*.

Ketidakpuasan pada remaja putri dengan menganggap tubuh gemuk ini membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan

Hasil penelitian didapatkan 25,9 % responden mengalami anemia, dimana responden yang banyak mengalami anemia terjadi pada remaja putri sebanyak 76%. Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal. Pada remaja putri, batas kadar hemoglobin untuk anemia adalah 12 g/dl. Remaja putri termasuk salah satu kelompok yang rentan terhadap kejadian anemia. Ada banyak faktor

yang dapat menyebabkan terjadinya anemia, salah satu faktor yang paling berkontribusi adalah defisiensi zat besi. Hal ini terjadi akibat asupan nutrisi yang tidak mempertimbangkan menu seimbang yang meliputi unsur karbohidrat, lemak, protein, zat besi, vitamin, mineral dan lain lain. Pola konsumsi makanan juga mempunyai andil besar terhadap kejadian anemia.

Remaja laki-laki kurang berisiko menderita anemia dibandingkan remaja perempuan, karena remaja perempuan mengalami periode menstruasi dimana kehilangan kehilangan zat besi sekitar 0,8mg/hari

**Tabel 2**  
**Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di SMA PGRI Pekanbaru**

Status Gizi	Anemia				OR	P Value
	Tidak		Ya			
	N	%	N	%		
Baik	97	89	25	66	4,203	0,002
Kurang	12	11	13	34		
Jumlah	109	100	38	100		

Sumber : Analisa Data Primer, 2017

Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji *chi Square* terhadap 2 variabel diperoleh ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA PGRI Pekanbaru, dengan OR 4,2 dan P value 0,002. Berarti remaja yang memiliki status gizi kurang memiliki kecenderungan mengalami anemia sebesar 4,2 atau 4 kali lebih besar dibandingkan remaja yang memiliki status gizi baik.

Dari 38 siswa/i yang mengalami anemia 34% diantaranya

mengalami gizi kurang. Pada keadaan gizi buruk/kurang, asupan nutrisi berkurang, tubuh secara perlahan akan melakukan proses adaptasi. Secara berangsur-angsur metabolisme melambat, kebutuhan energi dan oksigen akan berkurang sehingga sel darah merah yang dibutuhkan untuk mengangkut oksigen tersebut juga akan berkurang. Pengurangan massa sel darah merah merupakan konsekuensi normal dari pengurangan massa tubuh. Selain itu, pada saat asupan

nutrisi berkurang terjadi pembatasan beberapa mikronutrien yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah merah. Sedangkan pada keadaan *overweight* / status gizi berlebih, anemia juga dapat terjadi.

Menurut Nead *et al* tahun 2004 pada keadaan ini ada beberapa faktor yang berperan, yaitu ada pengaruh genetik/ras dan asupan yang tidak adekuat dimana terbatasnya asupan makanan yang kaya besi

### KESIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh ada hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja di SMA PGRI Pekanbaru, dengan OR 4,2 dan P value 0,002

### TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua STIKes, Ketua LPPM, Ketua PSD III Kebidanan Payung Negeri Pekanbaru, Kepala Sekolah SMA PGRI Pekanbaru dan seluruh pihak yang membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. M. & Wirjatmadi. B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Ali. M. & Asrori. M. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto. S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Asdie, A. et al. (2010). *Prinsip-prinsip ilmu penyakit dalam*. Jakarta: EGC
- Briawan. D. (2013). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC
- Gibney, Michael J. et al. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Irianto. K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabeta
- Laus MF, Mota DC, Moreira RC, Costa TM, Almeida S. Physical activity, nutritional status and body image concerns in adolescents. *Journal Brazilian Psiquiatr*. 2009.
- Notoatmodjo. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Prineka Cipta
- Nead KG, Halterman JS, Kaczorowski JM, Auinger P, Weitzman M. Overweight children and adolescents: a risk group for iron deficiency. *Pediatrics*. 2004.
- Proverawati. A. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati & Wati. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saryono. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Cendika
- Saryono & Setiawan. A. (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1, dan S2*. Jogjakarta: Nusa Medika
- Sediaoetama, A. D. (2010). *Ilmu Gizi I*. Jakarta: Dian Rakyat
- Wibowo, dkk. Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang, *Jurnal Kedokteran*

Muhammadiyah      Volume      1      Nomor 2 Tahun 2013